

## **ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA WANITA PADA CLUB PERSIDA SIDOARJO TAHUN 2018**

**Eka Putri Nur Fatmala**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [ekafatmala@mhs.unesa.ac.id](mailto:ekafatmala@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Imam Syafii, M.kes**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Permainan sepakbola merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan anaerobik, dan daya tahan aerobik pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018. Metode dalam analisis ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis maka, dapat diambil kesimpulan yaitu: 1) Kecepatan pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50%, berkategori sedang/cukup sebesar 22,22% dan berkategori kurang sebesar 27,78%. 2) Kelincahan pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50% dan berkategori sedang/cukup sebesar 50%. 3) Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 38,89% dan berkategori sedang/cukup sebesar 61,11%. 4) Daya tahan anaerobik pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 38,89%, berkategori sedang/cukup sebesar 44,44% dan berkategori kurang sebesar 16,67%. 5) Daya tahan aerobik pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50% dan berkategori sedang/cukup sebesar 50%.

**Kata Kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Sepakbola.**

### **Abstract**

Football game is a game that has one goal, namely to be a winner by scoring goals and trying to prevent opponents from scoring in a way that is in accordance with the rules of the game.

The aim of the study was to determine the ability of speed, agility, leg muscle explosive power, anaerobic endurance, and endurance of female soccer aerobics at Persida Sidoarjo club in 2018. The method in this analysis used quantitative descriptive method.

Based on the results of the analysis, conclusions can be drawn: 1) The speed of the soccer player Putri Persida Sidoarjo has a good category of 50%, moderate / sufficient category of 22.22% and a category of less than 27.78%. 2) The agility of Putri Persida Sidoarjo's soccer players has a good category of 50% and a moderate / sufficient category of 50%. 3) The explosive power of the leg muscles of the soccer player Putri Persida Sidoarjo has a good category of 38.89% and a moderate / sufficient category of 61.11%. 4) Anaerobic endurance of Putri Persida Sidoarjo soccer players has a good category of 38.89%, moderate / sufficient category of 44.44% and categorized as less by 16.67%. 5) The aerobic endurance of Putri Persida Sidoarjo soccer players has a good category of 50% and a moderate / sufficient category of 50%.

**Keywords: Analysis, Physical Condition, Football.**

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang digemari seluruh dunia. Sayangnya, dewasa ini sepakbola masih diidentikan sebagai hal yang berbau maskulin(Wardhani, 2014). Ketika ada perempuan yang terlibat menjadi pemain sepakbola selalu dianggap sebagai hal yang unik, aneh, tidak biasa, bahkan masih ditabukan. Sepkbola merupakan olahraga yang sangat keras dan kasar dalam permainannya. Pemain sepakbola dituntut untuk berlari, merebut bola, berbenturan dengan lawan, berjibaku dilapangan dan sebaiganya. Hal tersebut sangat memotivasi masyarakat patriarki menganggap sepakbola hanya cocok dimainkan oleh laki-laki, karena perempuan dianggap sebagai mahluk yang lemah. Kendati demikian, dewasa ini , perempuan mulai meminati sepakbola dengan mulai bermunculannya pemain sepakbola perempuan.

Olahraga sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan waktu 2 x 45 menit. Selain tehnik dasar dalam sepakbola sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dimana dalam olahraga sepakbola banyak aktifitas gerak yang sangat menguras tenaga seperti pemain melakukan gerakan menggiring bola dengan cepat dan tepat untuk melewati lawan. Saat pemain merebut bola dari lawan diperlukan kekuatan, kelentukan

dan daya ledak otot tungkai apabila berada dalam posisi perebutan bola di udara, pemain juga melakukan ketahanan aerobik dan anaerobik ketika bermain dalam waktu pertandingan yang relatif lama. Kelincahan juga sangat penting dalam permainan sepakbola untuk bergerak cepat menipu lawan sehingga pemain bisa melewati lawan dengan mudah.

Untuk meningkatkan prestasi dalam permainan olahraga sepakbola dibutuhkan pelatih yang handal dengan program yang sudah ditata dengan baik dan terprogram. Jika pemain sepakbola tidak memiliki fisik yang bagus maka permaianan sepakbola akan tidak berjalan dikarenakan tehnik dasar fisik mereka tidak bagus. Aspek yang harus ditingkatkan dalam kondisi fisik ialah latihan kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dengan adanya kondisi fisik yan baik maka prestasi akan bisa dicapai secara maksimal.

Kondisi fisik ialah salah satu kesatuan fisik yang penting terhadap cabang olahraga apapun. Untuk meningkatkan prestasi atlet bisa disebut dengan keperluan mendasar yang tidak bisa tunda. Komponen-komponen kondisi fisik yang diteliti sebagai berikut: kelincahan atau agility, kecepatan atau speed, daya tahan atau endurance, dan power.

Kompetisi sepakbola biasanya diikuti oleh tim putra, tetapi kini sudah mulai merambah ke tim putri baik tingkat daerah maupun nasional. Dalam kompetisi Liga Pertiwi Regional Jawa Timur tahun 2018 ini, PERSIDA Putri Sidoarjo merupakan salah satu peserta kompetisi sepakbola wanita di Liga Pertiwi yang tiap tahunnya digelar oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), yang dalam kurun waktu ini berhasil mendapatkan prestasi yang cukup membanggakan karena mampu menjadi juara 1 Liga Pertiwi Regional Jawa Timur Tahun 2018 dan akan lanjut ke Liga Pertiwi Nasional mewakili Jawa Timur. Para pemainnya tergolong masih muda dan persida putri ini adalah salah satu wadah atau klub sepakbola satu-satunya di Sidoarjo. Tercapainya prestasi tersebut tidak lepas dari kemampuan kondisi fisik yang bagus dari pemainnya. Karena kondisi fisik disini merupakan faktor penting dalam

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini merupakan metode penelitian subyek diteliti dengan apa adanya mewujudkan sebagai fakta atau karakteristik objek yang diteliti secara betul. (Sukardi, 2003:163). Tujuan dari penelitian tersebut memiliki tingkat seberapa besar kondisi fisik pemain

menyeimbangkan teknik, mental dan taktik dalam mencapai sebuah prestasi. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih untuk mengevaluasi perkembangan fisik atlet agar kedepannya kondisi fisik atlet semakin bagus. Hasil penelitian ini nantinya juga dapat dijadikan sebagai acuan atau standarisasi dalam setiap pembentukan tim sepakbola wanita Persida Putri Sidoarjo tahun 2018. Oleh karena itu, peneliti ingin memfokuskan penelitian terhadap kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola wanita Persida Sidoarjo tahun 2018. Dari pembahasan tersebut, maka peneliti ingin meneliti dengan judul “ Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018”. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan informasi dalam upaya meningkatkan serta menjaga prestasi tim Persida Sidoarjo.

sepakbola wanita persida sidoarjo tahun 2018 yang akan mengikuti pertandingan Piala Pertiwi Nasional.

### **A. Teknik Pengambilan Data**

Penelitian ini menggunakan 5 (lima) item tes yang akan dilakukan yaitu: Tes daya ledak atau *power* otot tungkai dengan menggunakan jump md, tes kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, tes kelincahan menggunakan tes shuttle

run, tes daya tahan anaerobik menggunakan tes lari 300 meter, dan tes daya tahan aerobik menggunakan tes multi fitness test.

## B. Teknik Analisis Data

Analisis data memiliki peran yang penting dalam suatu penelitian. Untuk mendapatkan data yang tepat. Penelitian ini memakai menguraikan data dengan rumus sebagai berikut :

1. *Mean* atau rata-rata

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$M$  = *Mean* (rata-rata)

$\sum X$  = Jumlah total nilai

$N$  = Jumlah individu

(Maksum, 2007:15)

2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n - (n - 1)}}$$

Keterangan :

$SD$  : Standar deviasi

$\sum x^2$  : Jumlah kuadrat nilai  $x$

$n$  : Sampel atau jumlah subjek

(Sudjana, 2005:94)

3. Menggunakan persentase dengan rumus :

$$\text{Persentase \% } X = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

$\% x$  = Presentase

$F$  = Jumlah Frekuensi

$n$  = Jumlah Sample

(Maksum, 2007:8)

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dalam penelitian ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian. Untuk perhitungan dilakukan dengan cara manual. Dengan demikian dapat diberikan sebagai berikut:

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menguraikan tentang Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri

secara langsung dari objek yang diteliti, yang di dapat kan melalui beberapa tes yaitu kecepatan, kelincahan, power otot tungkai, anaerobik dan aerobik.

Deskriptif statistik data hasil pengukuran yang diperoleh dari para atlet yang diberikan beberapa tes dapat ditabelkan sebagai berikut:



Tabel 1 Deskripsi Statistik Hasil Pengukuran.

No .	Variabel	N	M	SD	Rentang	
					Ma k.	Min .
1	Kecepatan	18	4,99	0,68	6,12	4,03
2	Kelincahan	18	33,22	1,06	15,35	11,96
3	Daya Ledak	18	33,22	4,71	48	28
4	Daya Tahan	18	48,54	6,42	58,53	38,20
5	VO <sub>2</sub> Max	18	40,95	3,63	49,30	36,00

Deskriptif statistik data hasil pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter tersebut di atas menunjukkan hasil perhitungan data variabel pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter diketahui bahwa sampel yang digunakan adalah 18 orang atlet.

### 1. Pengukuran kecepatan dengan tes lari 30 meter

Tabel 2 Frekuensi Kategori Kecepatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	33,33%
Baik	3	16,67%
Sedang/Cukup	4	22,22%
Kurang	3	16,67%
Kurang Sekali	2	11,11%
<b>Jumlah</b>	18	100%

### 2. Pengukuran kelincahan dengan tes *shuutle run (agility)*.

Hasil yang didapatkan dari pengukuran kelincahan dilakukan dengan

menggunakan tes *shuutle run* untuk perempuan.

Tabel 3 Ferkuensi Kategori Kelincahan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	11,11%
Baik	7	38,89%
Sedang/Cukup	9	50%
<b>Jumlah</b>	18	100%

### 3. Pengukuran Daya ledak (*power*) otot tungkai dengan tes *vertical jump*.

Tabel 4 Frekuensi Kategori Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	16,67%
Baik	4	22,22%
Sedang/Cukup	11	61,11%
<b>Jumlah</b>	18	100%

### 4. Pengukuran daya tahan (anaerobik) dengan tes lari 300 meter.

Tabel 5 Frekuensi Kategori Daya Tahan Anaerobik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	5,56%
Baik	6	33,33%
Sedang/Cukup	8	44,44%
Kurang	3	16,67%
<b>Jumlah</b>	18	100%

### 5. Pengukuran VO<sub>2</sub> Max

Tabel 6 Frekuensi Kategori Hasil VO<sub>2</sub>Max dengan MFT.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali/Istimewa	2	11,11%
Baik	7	38,89%
Sedang/Cukup	9	50%
<b>Jumlah</b>	18	100%

## B. PEMBAHASAN

Dari analisis keseluruhan tes kondisi fisik pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 adalah sebagai berikut:

1. Tes kecepatan lari 30 meter dari 18 pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 bisa dikatakan baik, karena 6 pemain berkategori baik sekali dengan persentase 33,33%, 3 pemain berkategori baik dengan persentase 16,67%, 4 pemain berkategori sedang/cukup dengan persentase 22,22%, 3 pemain berkategori kurang dengan persentase 16,67%, 2 pemain berkategori kurang sekali dengan persentase 11,11%. Dari pendapat para ahli pada Bab II maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu usaha seseorang untuk melakukan aktivitas dengan cepat dan sesingkat mungkin dan kecepatan dengan baik maka dibutuhkan latihan-latihan yang mendukung komponen kondisi fisik.

2. Tes kelincahan dari 18 pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 bisa dikatakan sedang/cukup, karena 9 pemain berkategori sedang/cukup dengan persentase 50%, 7 pemain berkategori baik dengan persentase 38,89%, 2

pemain berkategori baik sekali dengan persentase 11,11%. Menurut Hendri (2011:108), kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan sepakbola maka *agility* atau kelincahan adalah kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi yang harus dimiliki dengan baik.

3. Tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump*) dari 18 pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 bisa dikatakan sedang/cukup, karena 11 pemain berkategori sedang/cukup dengan persentase 61,11%, 4 pemain berkategori baik dengan persentase 22,22%, 3 pemain berkategori baik sekali dengan persentase 16,67%. (Widiastuti 2015:107)

4. Tes daya tahan anaerobik dari 18 pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 bisa dikatakan sedang/cukup, karena 8 pemain berkategori sedang/cukup dengan persentase 44,44%, 6 pemain berkategori baik dengan persentase 33,33%, %, 1 pemain berkategori baik sekali dengan persentase 5,56%, 3 pemain berkategori kurang dengan persentase 16,67%. Menurut

Sukadiyanto (2005:60), daya tahan anaerobik atau disebut ketahanan kecepatan adalah kesanggupan seseorang untuk mengerjakan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama. Dalam permainan sepakbola maka daya tahan anaerobik harus dimiliki dengan baik.

5. *Multistage Fitness Test* (MFT) dari 18 pemain sepakbola wanita pada klub Persida Sidoarjo tahun 2018 berkategori kurang sekali untuk MFT, karena 2 pemain berkategori istimewa dengan persentase 11,11%, 7 pemain berkategori baik dengan persentase 38,89%, 9 pemain berkategori cukup/sedang dengan persentase 50%. Menurut Maksum (2007:29), mengatakan bahwa aerobik endurance merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dari hasil penelitian ini dapat diperoleh suatu simpulan sebagai berikut :

1. Kecepatan pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50%, berkategori sedang/cukup sebesar

22,22% dan berkategori kurang sebesar 27,78%.

2. Kelincahan pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50% dan berkategori sedang/cukup sebesar 50%.
3. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 38,89% dan berkategori sedang/cukup sebesar 61,11%.
4. Daya tahan anaerobik pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 38,89%, berkategori sedang/cukup sebesar 44,44% dan berkategori kurang sebesar 16,67%.
5. Daya tahan aerobik pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50% dan berkategori sedang/cukup sebesar 50%.

## **Saran**

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola wanita persida sidoarjo tahun 2018 masih tergolong sedang/cukup, dibuktikan dari beberapa komponen fisik yang diukur masih rata-rata dalam kategori kurang sampai sedang. Hal ini menunjukkan

bahwa program latihan fisik yang dibuat pelatih masih belum efektif. Pelatih harus memperbaiki program latihan fisik, supaya kondisi fisik para pemain bisa tercapai sesuai kebutuhan fisik di sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto. 2004. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT Rineka Cipta: hal.12,129.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya: hal.117.
- Badudu, Z. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Bompa, Tudor O. 2009. *Periodization, Theory and Methology Of Training. Champaign Human Kinetics*: hal. 272.
- Federation Internasional Football of Association. 2004. *Physical Preparation And Physical Development And Training*.
- Federation Internasional Football of Association. 2004. *The Player of Tomorrow*.
- Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK: hal.200.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK: hal.21.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta:PT.Rajagrafindo Persada.
- Hendri. 2011. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ilham, Bugis. 2014. *Hubungan Power Tungkai Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP NEGERI 21 TANJUNG JABUNG TIMUR*. Jambi:Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Vol. 16 (1): hal. 45-54.
- Kemenegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pusat Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Kurniansyah. Fitron. 2011. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PSIL Lumajang U-17 Tahun*.



- Skripsi Tidak Diterbitkan,  
Surabaya: Unesa FIK.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Marten Rainer. 2004. *Succesfull Coaching*. United States: Human Kinetics.
- McGinnis, Peter. 2013. *Biomechanics of sport and Exercise*, 2nd Edition: 9780736051019: Medicine and Health Science Books.
- Pujianto, Agus. 2015. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Semarang: Unes FIK.
- Rebecca K. Tanner and Christopher J. Gore, 2013. *Australian Institute of Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Sajoto. 1995 *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen PTPLPTP.
- Sudjana, Nana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sriundy M, I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Karya Unesa University Press.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Linggau.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik* Bandung: Lubuk Agung: hal.61.
- Wibisana. 2016. *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-DO DOJO Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015*. Banda Aceh: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah. Kuala. Vol. 2 (1): hal. 82-89.
- Wicaksana, Aditya. 2016. *Kontruksi Sosial Sepakbola Perempuan*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers 2015: hal.107.
- Yeti, F., & Putranto, T. D. (2018). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PANAHAN GRESIK. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1).  
<https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>  
vo2 diakses 23 Juli 2018 Pukul 11.28 WIB.
- <http://www.takeisi.co.jp/en/productinfo/etail/53.html> diakses 23 Juli 2018 Pukul 12.01 WIB.
- [http://www.tpfp.org/a\\_shuttle.php](http://www.tpfp.org/a_shuttle.php)  
diakses 31 Juli 2018 Pukul 13.17 WIB
- [http://repository.upi.edu/645/6/S\\_JKR\\_0807748\\_CHAPTER3.pdf](http://repository.upi.edu/645/6/S_JKR_0807748_CHAPTER3.pdf) diakses 23 Agustus 2018 Pukul 20.09 WIB.
- [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.)  
PEND.

KEPELATIHAN/194607181985111-  
BASTINUS N MATJAN/BAHAN  
AJAR UTAMA/BAHAN AJAR 19.pdf  
diakses 6 Juli 2018 Pukul 11.26 WIB.

